



Artritis y Huesos Saludables: Lo que debe saber

La artritis y los síntomas crónicos de articulaciones afectan a cerca de 70 millones de Americanos, o a uno en cada tres adultos.

Los huesos de las mujeres deben permanecer saludables conforme envejecen. Desafortunadamente, millones de mujeres experimentan movilidad limitada por la artritis. La artritis es la causa principal de inhabilidad en los Estados Unidos.

Fortalecer los huesos durante la infancia y la adolescencia es la mejor forma de prevenir huesos débiles, pero no importa que edad tenga, nunca es demasiado tarde para empezar.

¿Qué causa la Artritis?

- o Edad: Es uno de los mayores factores de riesgo asociados con artritis. Solo en los Estados Unidos, la artritis afecta casi al 80% de adultos de 65 años de edad y mayores.
- o Género: Después de los 45 años, la artritis es más común en mujeres. Las articulaciones en las mujeres son más probables de desalinearse que las de los hombres.
- o Obesidad: La gente obesa tiene más probabilidad de desarrollar artritis en las rodillas y otras articulaciones de soporte.
- o Lesión o sobreuso: Lesiones repetidas o sobreuso de ciertas articulaciones incrementa el riesgo de desarrollar artritis.

Preguntas Frecuentes:

P- ¿Quién contrae artritis?

R- Cualquiera puede contraer artritis. Tanto hombres como mujeres de todas las edades, y hasta los niños pueden contraer artritis. Algunas personas son más propensas a contraer artritis. Usted tiene más riesgo de contraer artritis si:

- o Es mayor de 55 años de edad.
- o Sufre de sobrepeso.
- o Ha sufrido daños en alguna articulación.
- o Tiene miembros de su familia con artritis.

P- He estado experimentando dolor en las coyunturas. ¿Tengo artritis, y de que tipo?

R- Existen más de 100 tipos de artritis y solo un doctor puede determinar si usted tiene artritis y de que tipo. El diagnóstico y tratamiento temprano son importantes para ayudar a detener o prevenir el daño a las articulaciones que pueden ocurrir durante los primeros años en ciertos tipos de artritis.

Por favor lea al reverso

Pasos que Puede Tomar para Tener Huesos Saludables y Estar Activa con Artritis

- o **Sea Activa:** Un estilo de vida activo puede ayudar a disminuir el riesgo de fracturas y ayudar a mantener las coyunturas flexibles. Puede ayudar a incrementar su habilidad de realizar actividades diarias y a mejorar su salud en general. Procure realizar actividades tales como caminar, bailar, subir escaleras o la utilización de pesas en el gimnasio.
- o **Prevenga Caídas:** Reduzca el riesgo de caídas al hacer su hogar más seguro. Por ejemplo, utilice un tapete de plástico en la bañera y mantenga el piso y escalones libres de obstáculos.
- o **Consuma Suficiente Calcio y Vitamina D:** Ambas son importantes para tener huesos saludables. Asegúrese de hablar con su proveedor de salud acerca de la inclusión de calcio y vitamina D en su dieta.

Cada Mujer Importa puede ayudarle a mantenerse activa:

El programa Cada Mujer Importa puede ayudarle a recibir pruebas de salud gratuitas o a bajo costo que incluyen oportunidades educacionales relacionadas con el cambio y el mantenimiento de comportamientos saludables, tales como actividad física constante y el mantener una dieta saludable.

Adicionalmente a exploraciones cervicales y de los senos, cualquier cliente entre 40 y 64 años es elegible para pruebas de la presión de la sangre, del colesterol y la diabetes. Las clientas evaluadas contra enfermedades del corazón y la diabetes son elegibles para participar en actividades de vida saludable, incluyendo aquellas con diagnóstico de artritis o que experimentan dolor en las coyunturas.

Recursos Adicionales:

Fundación de la Artritis

www.arthritis.org

Campaña Nacional de la Salud de los Huesos

www.cdc.gov/powerfulbones

Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer

www.womenshealth.gov

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817

Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913

www.hhss.ne.gov/womenshealth